

Votre VIE

NUTRITION
Les bonnes
résolutions

PAGE 48



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Attention aux excès du temps des fêtes!

En dépit des effets positifs associés à la consommation modérée d'alcool, plusieurs études ont clairement démontré que sa consommation excessive peut au contraire être très dangereuse pour la santé.

Une bonne raison de se rappeler que la modération a vraiment meilleur goût, même pendant la période des fêtes.

LA DOSE FAIT LE POISON

Au Canada, la quantité d'alcool dans le sang (l'alcoolémie) tolérée est de 0,08 gramme pour 100 millilitres de sang (le fameux

0,08). Au-delà de cette concentration, la personne subit une atteinte progressive de ses capacités d'attention et de jugement qui la rendent inapte à effectuer adéquatement plusieurs tâches, notamment la conduite automobile.

Cette concentration est atteinte beaucoup plus rapidement que la plupart des personnes le pensent, car

l'alcool est absorbé très rapidement par l'estomac et surtout le petit intestin, et se retrouve très rapidement dans la circulation sanguine.

Ainsi, pour une femme de 57 kg (125 lb), boire 2 consommations (280 ml de vin, 680 ml de bière ou encore 3 onces d'alcool à 40 %) en une heure suffit à atteindre la limite de 0,08 gramme par litre.

RAPIDITÉ D'ABSORPTION

En plus de la quantité ingérée, le degré d'absorption de l'alcool dépend également de différents facteurs, notamment la présence d'aliments dans l'estomac (qui peut retarder l'absorption) ainsi que la vitesse à laquelle la boisson est consommée (qui peut l'augmenter).

Ce dernier facteur est particulièrement important chez les jeunes qui, en raison de leur inexpérience ou dû à des pressions sociales (les fameux concours de calage, par exemple), peuvent boire une grande quantité d'alcool dans un laps de temps très court.

Si elle est soutenue, cette consommation excessive d'alcool entraîne une augmentation rapide de l'alcoolémie et une intoxication grave (confusion, insensibilité à la douleur, cécité temporaire, etc.) qui peut mener, dans les cas plus graves, au coma et même à la mort.

En parallèle, la transformation de l'alcool par une enzyme présente dans le foie (l'alcool déshydrogénase) provoque la formation d'acétaldéhyde, une molécule très toxique qui peut interagir avec le matériel génétique des cellules (ADN) et provoquer des mutations pouvant engendrer un cancer.

Lorsqu'une personne ingurgite rapidement beaucoup d'alcool, il y a formation de grandes quantités d'acétaldéhyde dans le sang, des niveaux qui demeurent élevés plusieurs heures après l'arrêt de la consommation d'alcool et qui pourraient jouer un rôle déterminant dans l'apparition de troubles cardiovasculaires aigus comme l'infarctus du myocarde et les accidents cérébrovasculaires.

INFARCTUS ET AVC

Une étude finlandaise réalisée sur une période de 10 ans auprès de 15 965 personnes âgées de 25 à 64 ans est une bonne illustration des dangers associés à la consommation rapide de grandes quantités d'alcool (1).

En examinant les habitudes de consommation d'alcool de ce groupe, les chercheurs ont observé que les personnes qui buvaient beaucoup au cours d'une période de temps restreinte (6 consommations et plus pour les hommes et 4 consommations ou plus pour les femmes au cours d'un événement donné) avaient environ 100 % plus de risque de subir un accident vasculaire cérébral.

Bien que les mécanismes impliqués dans cette hausse dramatique soient encore mal compris, il semble que les fortes quantités d'acétaldéhyde dans le sang des grands buveurs augmentent dramatiquement (700 %) le recrutement de certaines cellules immunitaires (les monocytes) sur la paroi des vaisseaux sanguins, provoquant la relâche de molécules inflammatoires qui endommagent ces vaisseaux sanguins et augmentent le risque d'obstruction du flot sanguin (2).

Si cette thrombose se produit dans les vaisseaux qui irriguent le cœur, il y a infarctus alors que si le blocage se situe dans les vaisseaux qui irriguent le cerveau, il y a accident vasculaire cérébral.

Même si l'alcool fait partie intégrante de nos vies, particulièrement durant la période des fêtes, il faut garder en tête qu'il s'agit d'une substance à consommer avec beaucoup de modération.

Il est possible d'avoir beaucoup de plaisir sans boire avec excès!

(1) Sundell *et al.* *Stroke* 2008; 39: 3179-84.
(2) Redmond *et al.* *Atherosclerosis* 2008; publié en ligne le 18 octobre.



PHOTO D'ARCHIVES - PIERRE-PAUL POULIN

■ On atteint le fameux taux de 0,08 beaucoup plus rapidement qu'on ne le pense : pour une femme (de 125 lbs), cela équivaut à deux consommations en une heure.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.